

Ejotes y Papas Pequeñas

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 3 1/2 tazas ejotes congelados (bolsa de 16 onzas)
- 8 papas pequeñas lavadas, peladas y cortadas en mitades
- 1 cebolla mediana picada
- 1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla para sopa y cúbralos con agua.
2. Lleve a ebullición y disminuya el fuego a medio.
3. Cocine alrededor de 20 minutos, o hasta que los ejotes y las papas pequeñas estén tiernos.

Notas

Tara Caulder, Soaad Ali, and Laide Bello(Supervised by Dr. Mira Mehta and Terri Kieckhefer), Healthy Cookbook for African American Populations

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	170
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	105 mg
Total de Carbohidrato	40 g
Fibra dietética	6 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible